

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.11.2025 16:34:28  
Уникальный программный ключ:  
043f149fe29b39f38c91fa342818c83c4946921f

Приложение  
(обязательное к рабочей программе дисциплины)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине СГ.04 «Физическая культура»**

Профессия 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин  
(код, наименование профессии)

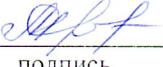
Направленность программы Слесарь по обслуживанию и ремонту автомобилей  
(наименование)

Уровень образования, на базе которого осваивается ППКРС основное общее образование

Разработчик  Гаджимирзоева В.З., преподаватель.  
подпись (ФИО, должность)

Фонд оценочных средств обсужден на заседании Педагогического совета Технического колледжа

«30» 08 2024г., протокол № 1

Заведующая учебной частью  Идрисова М.В.  
подпись (ФИО)

г. Дербент 2024г

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

1	Паспорт фонда оценочных средств	4
2	Кодификатор контрольных заданий	7
3	Система оценивания профессиональных образовательных результатов по видам деятельности	9
4	Контрольно-оценочные средства для текущего контроля по дисциплине	17

### 1.Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины **СГ.04 Физическая культура** и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины.

Целью фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС СПО по профессии **23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин**

Программой СГ.04 Физическая культура предусмотрено проведение текущего контроля и промежуточной аттестации.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в ФГОС СОО и программу СГ.04 Физическая культура.

Количественные критерии успеваемости обучающихся определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС освоенными умениями и усвоенными знаниями.

В результате контроля по освоению учебной дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика освоения общих компетенций:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 04, ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

ОК и ПК	Дисциплинарные результаты	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>–защита презентации/доклада</li> <li>–презентации</li> <li>–выполнение самостоятельной работы</li> <li>–составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>–составление профессиограммы</li> <li>–заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–защита реферата</li> <li>–составление кроссворда</li> <li>–фронтальный опрос</li> <li>–контрольное тестирование</li> <li>–составление комплекса упражнений</li> <li>–оценивание практической работы</li> <li>–тестирование</li> <li>–тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>–демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>–сдача контрольных</li> </ul>

		<p>нормативов</p> <p>–сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p>–сдача нормативов ГТО</p>
<p>ОК08.</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> </ul> <p>иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	

## 2.Формы контроля по учебной дисциплине

Элемент дисциплины	Формы и методы контроля	
	Проверяемые: У (умения), З (знания), ОК (общие компетенции)	Форма контроля
<b>Раздел 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности</b>	<b>У1, З1;</b> ОК 1, ОК 4, ОК 8	Практическое занятие Устный опрос
Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре		
<b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни</b>	<b>У1, З1;</b> ОК 1, ОК 4, ОК 8	Практическое занятие Устный опрос
Упражнения на развитие выносливости Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда		
<b>Раздел 3. Мероприятия по укреплению здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<b>У1, З1;</b> ОК 1, ОК 4, ОК 8	Практическое занятие Устный опрос
Кросс по пересеченной местности Бег на 150 м в заданное время Челночный бег 3х10 Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность Прыжки в длину способом «согнув ноги» Опорные прыжки через гимнастического козла и коня Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время Упражнения на снарядах. Ходьба по гимнастическому бревну Упражнения с гантелями Упражнения на гимнастической скамейке Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке Преодоление полосы препятствий Выполнение упражнений на развитие быстроты движений Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции		

Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет
--------------------------	--	--------------------------

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины

#### Критерии оценивания при устном опросе:

##### **Отметка «отлично»**

- за развернутый, полный безошибочный устный ответ на вопрос, при ответе присутствует содержательность и аргументированность;

##### **Отметка «хорошо»-**

- за полный устный ответ на вопрос, при ответе присутствует содержательность, но отсутствует аргументированность;

##### **Отметка «удовлетворительно»**

- за не полный устный ответ на вопрос;

##### **Отметка «не удовлетворительно»**

- уровень ответа не соответствует требованиям.

#### Критерии оценивания практических заданий

##### **Отметка «5»:**

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно

Соблюдена техника безопасности

##### **Отметка «4»:**

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с одной незначительной ошибкой.

Соблюдена техника безопасности

##### **Отметка «3»:**

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.

Соблюдена техника безопасности

##### **Отметка «2»:**

- норматив не выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив не выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива не выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.

Соблюдена техника безопасности

#### Критерии оценивания промежуточной аттестации

Пакет преподавателя.

Промежуточная аттестация проводится в виде дифференцированного зачета (на выпускном курсе). Место выполнения: в спортивном зале и на стадионе.

Уровень подготовки обучающихся на дифференцированном зачете (сдача нормативов) оценивается по пятибалльной шкале и определяется оценками 5 «отлично», 4 «хорошо», 3 «удовлетворительно», 2 «неудовлетворительно».

**Отметка «5» (отлично)**

– выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно(заданным способом), точно, уверенно, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Оформление дневника самоконтроля и реферативной работы соответствует требованиям, предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях.

**Отметка «4» (хорошо)**

– выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно легко и чётко; в играх обучающийся проявил себя недостаточно активным и ловким.

**Отметка «3» (удовлетворительно)**

– выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Отметка «2» (неудовлетворительно)**

– выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.



## 4. Контрольно-оценочные средства для текущего контроля по дисциплине

### Текущий контроль

#### Тестовые задания

#### Вариант 1

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	<b>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</b> а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</b> а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	<b>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</b> а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	<b>Под быстротой как физическим качеством понимается:</b> а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	Б
5.	<b>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</b> а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	Б
6.	<b>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</b> а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	Б
7.	<b>Для воспитания быстроты используются:</b> а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	А
8.	<b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</b> а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	Б
9.	<b>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</b> а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	А
10.	<b>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</b>	Б

	а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	
11.	<b>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</b> а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	В
12.	<b>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</b> а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	А
13.	<b>Назовите элементы здорового образа жизни:</b> а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	В
14.	<b>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</b> а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А
15.	<b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b> а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	А
16.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b> а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	Г
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b> а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б
18.	<b>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</b> а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	Г
19.	<b>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</b> а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	Г
20.	<b>Основными показателями физического развития человека являются:</b> а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	А
21.	<b>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</b> а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к	В

	<p>упражнениям на другую группу мышц.</p> <p>б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</p> <p>в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	
22.	<p><b>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b></p> <p>а) «с разбега»;</p> <p>б) «перешагиванием»;</p> <p>в) «перекатом»;</p> <p>г) «ножницами».</p>	А
23.	<p><b>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</b></p> <p>а) биологический возраст;</p> <p>б) календарный возраст;</p> <p>в) скелетный и зубной возраст.</p>	А
24.	<p><b>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</b></p> <p>а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;</p> <p>в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.</p>	В
25.	<p><b>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</b></p> <p>а) гимнастикой;</p> <p>б) соревнованием;</p> <p>в) видом спорта.</p>	Б
26.	<p><b>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</b></p> <p>а) из зоны нападения;</p> <p>б) с любой точки площадки;</p> <p>в) из зоны защиты;</p> <p>г) с любого места внутри трех очковой линии.</p>	Г
27.	<p><b>Под выносливостью как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;</p> <p>б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;</p> <p>в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;</p> <p>г) способность сохранять заданные параметры работы.</p>	Б
28.	<p><b>Быстрота — это:</b></p> <p>а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;</p> <p>б) способность человека быстро набирать скорость;</p> <p>в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>	А
29.	<p><b>Физическая работоспособность — это:</b></p> <p>а) способность человека быстро выполнять работу;</p> <p>б) способность разные по структуре типы работ;</p> <p>в) способность к быстрому восстановлению после работы;</p> <p>г) способность выполнять большой объем работы.</p>	Г
30.	<p><b>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</b></p> <p>а) «Быстрее, выше, сильнее»;</p> <p>б) «Главное не победа, а участие»;</p> <p>в) «О спорт — ты мир!».</p>	А
<b>Блок Б</b>		

**Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,**

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

31.	<b>Поставь букву соответствующую ответу.</b> 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. 2) Он защищает голову спортсмена. 3) Их защищает вратарь.	а) шлем б) ворота в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
32.	1) Летний вариант коньков. 2) Ею отбивают воланы и мячи. 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе.	а) клюшка б) ролики в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. 2) Через нее кидают мяч в волейболе. 3) Она защищает глаза спортсмена от воды.	а) маты б) маска в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту.	а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол 3) количество игроков на площадке в игре гандбол	а) 7 б) 6 в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу 2) Первый чемпионат Мира по волейболу 3) Создана Мировая лига по волейболу	а) 1964 г. б) 1990 г. в) 1949 г.	1 – А 2 – В 3 – Б
37.	1) Размеры волейбольной площадки 2) Размеры гандбольной площадки 3) Размеры футбольной площадки	а) 120*90 б) 40*20 в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А

**Блок С**

**Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.**

38.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....</b>	позволяет правильно планировать дела в течение дня;
39.	<b>Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...</b>	силовых упражнений;
40	<b>Освоение двигательного действия следует начинать с ...</b>	формирования общего представления о двигательном действии;

**Вариант 2**

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	<b>Главной причиной нарушения осанки является...</b> а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	Б
2.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</b> а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	А
3.	<b>Под силой как физическим качеством понимается:</b> а) способность поднимать тяжелые предметы; б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	В
4.	<b>Выносливость человека не зависит от...</b> а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	Б
5.	<b>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</b> а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.	В
6.	<b>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</b> а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.	В
7.	<b>Отметьте, что определяет техника безопасности:</b> а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.	А
8.	<b>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</b> а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.	А
9.	<b>Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:</b> а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	Б
10.	<b>Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:</b> а) осанка; б) рост; в) движение	А
11.	<b>Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:</b> а) зарядка; б) сила;	Б

	в) воля.	
12.	<b>Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:</b> а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.	А
13.	<b>Назовите основные физические качества человека:</b> а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	Б
14.	<b>Укажите, что понимается под закаливанием:</b> а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	Б
15.	<b>Первая помощь при обморожении:</b> а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.	Б
16.	<b>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</b> а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.	А
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</b> а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.	Б
18.	<b>Отметьте, что такое адаптация:</b> а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.	А
19.	<b>Укажите, чем характеризуется утомление:</b> а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.	Б
20.	<b>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:</b> а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	А
21.	<b>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</b> а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.	В
22.	<b>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</b> а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.	Б
23.	<b>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</b>	А, Г

	а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.							
24.	<b>Ловкость — это:</b> а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.	А						
25.	<b>Сила — это:</b> а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.	В						
26.	<b>Под гибкостью как физическим качеством понимается:</b> а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.	В						
27.	<b>Бег на дальние дистанции относится к:</b> а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.	А						
28.	<b>XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</b> а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.	Г						
29.	<b>Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</b> а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	В						
30.	<b>Пять олимпийских колец символизируют:</b> а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.	В						
<b>Блок Б</b>								
<b>Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</b>								
<table><tr><td>№ п/п</td><td>Вариант ответа</td></tr><tr><td>1</td><td>1-Б, 2-А, 3-В</td></tr></table>			№ п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В		
№ п/п	Вариант ответа							
1	1-Б, 2-А, 3-В							
31.	<b>Поставь букву соответствующую ответу.</b> 1) Первые Олимпийские игры по волейболу 2) Первый чемпионат Мира по волейболу	<table><tr><td>а) 1964 г.</td><td>1 – А</td></tr><tr><td>б) 1990 г.</td><td>2 – В</td></tr><tr><td></td><td>3 – Б</td></tr></table>	а) 1964 г.	1 – А	б) 1990 г.	2 – В		3 – Б
а) 1964 г.	1 – А							
б) 1990 г.	2 – В							
	3 – Б							

	3) Создана Мировая лига по волейболу	в) 1949 г	
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. 2) Через нее кидают мяч в волейболе. 3) Она защищает глаза спортсмена от воды.	а) маты б) маска в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. 2) Он защищает голову спортсмена. 3) Их защищает вратарь.	а) шлем б) ворота в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
34.	1) Размеры волейбольной площадки 2) Размеры гандбольной площадки 3) Размеры футбольной площадки	а) 120*90 б) 40*20 в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
35.	1) Летний вариант коньков. 2) Ею отбивают воланы и мячи. 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе.	а) клюшка б) ролики в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту.	а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол 3) количество игроков на площадке в игре гандбол	а) 7 б) 6 в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
<b>Блок С</b>			
<b>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</b>			
38.	<b>Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...</b>		сохранение и улучшение здоровья;
39.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....</b>		сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
40.	<b>Правильное дыхание характеризуется...</b>		равной продолжительностью вдоха и выдоха.



**5.Нормативы для промежуточной аттестации**  
**Нормативы**  
**для оценки уровня физической подготовленности**  
**студентов(девушки)**

№ п/п	Вид упражнений	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	16.4	17,5	18,2
		15,6	16,4	17,3
		14.8	15.6	16.4
2	Бег 500 м (сек)	1,55	2,05	2,15
		1,50	2,00	2,10
		1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	11,00	11,50	12,30
		10,55	11,45	12,25
		10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	160	150
		180	170	160
		185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	135	125	120
		140	130	125
		145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до <sup>0</sup> в висе на гимнастической стенке (кол-во))	40(12)	35(10)	30 (8)
		42(14)	37(12)	32(10)
		45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	11.8	12.0	12.5
		11.1	11.5	11.8
		10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	20	17	14
		20	17	14
		20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12(12)	10 (9)	7 (6)
		14(15)	12(12)	8 (9)
		15(20)	13(15)	9 (12)

**Нормативы**  
**для оценки уровня физической подготовленности**  
**студентов(юноши)**

№ п/п	Вид упражнений	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	14.0	14.05	14.3
		13.9	14.03	14.4
		13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1.30	1.40	1.47
		1,30	1.40	1.47
		1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	13,25	13,50	14.00
		12.50	13.0	13,30
		12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	215	200
		235	230	215
		240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	75	70	65
		80	75	70
		85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	35	30	25
		40	35	30
		45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	35	30	25
		40	35	30
		45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	10	8
		14	12	10
		16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	10.5	10.8	11. 0
		9.7	10.2	10. 5

		8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	19	21	25
		13	16	19
		19	16	13